

2025年

11号

体育と保健の ひろば



02 特別企画 1 スペシャル対談

デフリンピックの母国開催と
共生社会への想い

デフリンピック水泳日本代表

茨隆太郎

X

亜細亜大学特任准教授・手話通訳士

橋本一郎

連載

教育NOW!

08 小学校 沖縄県
琉球大学教育学部附属
小学校教諭 大城潤喜

10 中学校 静岡県
磐田市立竜洋
中学校教諭 高橋卓也

12 「小さじ一杯の工夫」で
授業が変わる！ 子どもが変わる！
国士館大学教授 細越淳二

教育記者の眼
毎日新聞 斎藤文太郎



05 特別企画 2 あの人この話

元女子バレーボール日本代表選手
一般社団法人スポーツを止めるな理事

大山加奈さん

子どもたちに届けたい、からだとこころに
寄り添う言葉(後編)





デフリンピックの母国開催と 共生社会への想い

亜細亞大学特任准教授・手話通訳士

橋本一郎 × 茨隆太郎

【はじめに】亜細亞大学特任准教授・手話通訳士。東京都や横浜市のろう学校・特別支援学校で教員として約20年以上過ごし、ろう学校時代の茨選手の恩師にあたる。東京2020パラリンピックの開・閉会式では手話通訳コーディネーターとして活躍した。

初めての金メダル “ゾーン”の感覚

橋本 初めて茨選手が参加した2009年の台北デフリンピックは、私も観戦に行きました。開会式では花火が大量に打ち



デフリンピック水泳日本代表

茨隆太郎

【いばら・りゅうたろう】デフリンピック水泳日本代表。SMBC日興証券所属。デフリンピックに2009年から4大会連続出場し、これまで19個のメダルを獲得。11月に開催されるデフリンピック・東京大会では、日本のエースとしての活躍が期待される。

上がり、ジャッキー・チェンさんが特別ゲストでいらっしゃっていました。スタジアムは観客で満席になっており、台湾が総力をあげて取り組んでいる姿勢が伝わってきました。地下鉄のテレビに手話が表示されていたことや、ボランティアの人たちがたくさんいたことも印象的でした。

茨 試合結果の速報は必ずテレビで放送され、新聞にも掲載されていましたね。それから、宿泊先のホテルの各フロアには警備員が必ず1人立っていてくれました。ホテルから試合会場までは、選手専用のバス

で移動したのですが、パトカーが先導し道路を開けてくれました。オリンピック並みの待遇だったのを覚えています。

橋本 その台北大会では、金メダルを獲得しましたね。最初から金メダルを目標にしていたのですか。

茨 目標は決勝に残って入賞することでした。200mの背泳ぎに出場したのですが、予選のレースで2秒ほどベスト記録を更新し、全体2位で決勝に進みました。その時は、「まだ予選だし、他の選手は気持ちはよく流して泳いでいるんだろう」「決勝は、もっとみんなタイムを上げてくるだろ

うし、そんなに甘くはない」と考えています。結果的に、予選レースからさらに4秒ベスト記録を更新して金メダルを獲得しました(笑)。アスリートが「ゾーンに入る」とよくいいますが、おそらくあの時はゾーンに入ったんだと思います。

橋本 それはどういう感覚ですか。

茨 実は、決勝レースでは、スタートを失敗してしまったんです。プールの中からスタートする背泳ぎは、本来はしっかりと壁を蹴って泳ぎ出します。ただ、あのレースの時は足が滑ってしまい、力強く泳ぎ出すことができませんでした。これはまずいと焦りましたが、「もう最初から行くしかない！」と、追い上げるために全力で泳ぎました。気づいた時には200mを全力で泳ぎきっていたんです。200mのレースでは多くの場合、泳ぎきれるように力を配分するのですが、その時は全く配分を考慮せずに泳ぎきってしまいました。今までの競技人生の中で経験したことなく、これがゾーンに入った感覚なのかなと。このような感覚は、その後も経験していません。

28年間水泳を継続できた理由

橋本 茨選手が水泳を始めたきっかけを教えてください。

茨 水泳を始めたのは3歳の時です。両親が僕の体を強くするために、スイミングクラブに連れて行ってくれました。

橋本 現在でさえ、聞こえない人(ろう者)はスイミングクラブの入会を断られることがあると聞きます。聞こえる人(聴者)と違って、緊急時に声が届かなくて危ないか

らという理由です。茨さんは、入会を断られることはありませんでしたか。

茨 当時、僕の友達のろう者には、クラブの入会を断られた人もいました。幸いなことに、僕の場合はスムーズに入会できました。そして、指導者の理解もありました。例えば、全体に向けて説明をした後に、指導者が僕のところに来て、その内容を要約して大声で話してくれたことで、みんなが次に何をやるのかを把握して実行できました。それがスイミングクラブを続けられた一番の理由です。今年で32歳になりますが、そのおかげで28年間も水泳を続けることができました。

橋本 周囲の理解は、ろう者が何かを継続するために重要なことですね。

茨 本当に大切です。社会人になってから、当時のクラブのコーチと久しぶりに話す機会がありました。そのクラブでは、僕が初めて受け入れてもらったろう者だったのですが、「僕がやめてからろう者の子は入った？」と聞いたら、「今いるよ！」といわれたんです。でも、その子はデフファミリー(家族全員がろう者)で、おもに手話でコミュニケーションを取っています。しかし、コーチは手話ができないので、その代わり筆談でコミュニケーションをとっているっていうんです。そこまでろう者に寄り添ってくれていることにとても驚き、そして嬉しかったです。

中学、高校時代の思い出

橋本 中学時代の部活動は野球部でした。

茨 そうです。卓球部、野球部、生活文化部、女子バレー部の4つの部活のうち、い



ずれかに必ず所属することになっていて、野球部に入りました。中学3年間は、野球部の練習を終えてからプールに通う毎日でした。初めて出場した2009年のデフリンピックの選考会が中学3年生の9月にあったのですが、その選考会の日と、野球部の最後の大会の決勝戦が重なってしまったんです。水泳と同じように野球の練習も3年間頑張ったので、野球を選ぶのか、デフリンピックという夢を追うのかとも迷いました。その時、野球部の友達が、「茨がいなくても俺らが勝ってくる」「ちゃんと標準記録を切ってこい」と強くいってくれたんです。そして、僕は選考会を行つて標準記録を切り、野球部も見事優勝したので、とても嬉しかったです。

橋本 高校時代には、一緒にアメリカに行きましたね。2週間の交換留学でしたが、アメリカと日本のろう学校の違いを経験できました。例えば、デフアートが壁一面に飾られていて、ろう者の大学生がたくさんボランティアをしていました。先生方の手話もとても上手で驚いたのですが、茨選手はどう感じましたか。

茨 僕も日本とは全く違う印象を受けました。アメリカのろう学校の先生たちは、聴者、ろう者関係なく手話でコミュニケーションをとっていました。生徒たちも積極的に手を挙げて答えたり質問したりしていました。一番大きな違いは、卒業後の先輩たちの活躍を知れる環境が整っていたことです。僕らの場合は、卒業後にどういう仕事に就けるのか全くわからない状態で過ごしていましたが、アメリカでは、壁一面に卒業生の写真とその人の職業が書かれていました。

橋本 この人は俳優さん、この人はお医者さん、とね。あれを見れば、在校生たちは将来の自分を想像できます。あの経験をきっかけに、私の授業でも卒業後の就職先や職業について紹介するようになります。



アプロスポーツ

た。日本では、「聞こえないから無理なんじやないか」「法律上できないから」といった視点で現状を伝える教員はたくさんいます。でもアメリカでは、「この仕事ができるよ」「その仕事がやりたいのであればこうしてみれば」と、やりたいことを叶えるためにはどうすればよいかという視点で、学校が生徒たちにしっかり伝え、対話していました。

茨 アメリカに行って、ろう者の仕事に対する価値観や常識が変わったので、貴重な経験をしたと思います。

共生社会に向けて

橋本 茨選手を導いてくれたスイミングクラブのコーチが、茨選手には大きな声で要約して伝える方法を取った一方で、その後に入ってきた子には筆談という方法を選んだように、同じろう者にも異なる対応が必要です。それがまさに共生社会で求められているのですが、今の日本はまだ言葉だけが一人歩きしている状況です。日本の教室にも多様な子どもたちがいますが、一緒に学ぶ際にどのような指導の工夫ができるでしょうか。

茨 僕は、教員の経験はありませんが、水泳教室などの経験から思うことがあります。例えば、話すときに今から話す内容は3つありますよ。1つ目これ。2つ目これ。3つ目これ。みたいな形で、身振りをつけて、わ

かりやすく示すようにした方がいいと思います。身振り手振りなどの動きと話を絡めるのは大切なことです。ろう者は、わかっているようでわかってないことがすごく多い。僕自身もわかったつもりになっていたり、わかっていないけどわかっているよう振る舞っていたりした経験があります。なので、話した後にわかったかどうかを聞くだけではなく、内容まできちんと確認することが大切だと思います。

橋本 そういうえば学生時代の茨選手に、「わかったって言ってたけど、説明してみなよ」といって、説明できなかったことがあります(笑)。

私に、ろう者の子たちが教えてくれた大切なことがあります。視線を合わせることの大切さです。聴者は声だけでやり取りができてしまうので、その子に対して話しているのに、全く違う方向を見て話すことがあります。私は、聴者の学校へ講演に行くことがありますし、講演中にこちらを見てくれない子がいます。学校規模が大きくなればなるほどそういう子が増えます。そこで、急に発話するのをやめて、10分間手話だけで話し始めるんです。もちろん、何をいっているのか分からないので、私を見るしかない(笑)。そのあとは普通に発話していても、残りの時間はずっとこちらを見てくれます。これは、聴者にとって、見ることが重要視されていないとの表れですが、やはり、目を見て話すということが、コミュニケーションにおいては重要なと思います。

母国開催で問われる 共生社会への道

橋本 私は今回、東京でデフリンピックが開催されると知った時、正直、「やばっ！」と思いました(笑)。「やばっ！」には、いろいろな意味が含まれていて、もちろん嬉しい気持ちもあります。ただ、東京はろう者が安心・安全に競技できる環境や、聴者が大会を楽しめる環境がまだ整っていません。例えば、手話通訳士の数がまだ少ないので、聴者は、ろう者が何を話しているのか理解できません。また、日本人はマスクをしている人が多く、口の動きや表情も読み取りにくいです。ろう者は、手話が



できず、口の動きもわからず、表情も身振りも少ない相手と即時にコミュニケーションをとることが難しいです。そういう課題を解決していかないとデフリンピックは成功しないのではないかと思っていました。ただ、今回開催することで会場に足を運んでいただいて、少しでもろう者に対する理解が深まれば嬉しいです。

茨 僕も今回の東京大会を通じて、社会がこれまで以上にろう者の暮らしに関心を持ってくれることを願っています。もちろん、デフリンピックだけで変わるとは思っていません。日本代表選手一人ひとりが競技だけでなく、デフスポーツを取り巻く環境の整備、聴覚障害に対する理解を深めてもらうための普及活動を続けることで、少しずつ社会は変わっていくはずです。まずは大会を通して、ろう者の文化や手話に触れ、ろう者をより身近に感じながら、デフスポーツの魅力も楽しんでもらえるよう、全力で結果を残したいと思います。

橋本 茨選手が出場する水泳競技は、11月20日～25日にかけて、東京アクアティクスセンターで開催されます。入場は無料です。読者の皆さんのご来場をお待ちしております！



(編集部注)

●この対談は、橋本氏に手話をしながら発話していただき、茨選手の手話を手話通訳士の保科隼希さんに通訳していただきました。●対談の詳細は、『体育科教育』2025年11月号をご覧いただけます。

特別企画
あの人
この話



大山加奈さん

元女子バレー・ボール日本代表選手
一般社団法人スポーツを止めるな理事

KANA OYAMA

子どもたちに届けたい、 からだとこころに 寄り添う言葉（後編）

—大山さんのバレーボールの経験を振り返ると、小・中・高と日本一を経験され、20歳でアテネオリンピックに出場と順風満帆な競技生活のように感じますが、実際はいかがでしたか。

オーバーユース症候群により、小学生のころから腰に鋭い痛みを抱え、度重なる怪我に悩まされながら競技生活を送ってきました。痛み止めを服用し、腰痛を抑えながらなんとか競技を続けてきましたが、20歳のときに「脊柱管狭窄症」と診断されました。この疾患は通常、高齢の方に多くみられるのですが、幼少期からバレーボールで腰に負担のかかる動作を繰り返してきたことが、若年での発症につながったのではないかと、医師から説明を受けました。「この腰の状態でよくプレーできていたね」と医師に驚かれるほど、怪我の状態は深刻だったようです。思い切って腰の手術も受け、一度はコートに復帰したのですが、痛みが再発し、現役引退を決断しました。正直にいうと、アテネオリンピック後から引退をするまでの数年間は、心身ともに万全ではない状態が続いていました。

—重いスポーツ障害があったのですね。

【おおやま・かな】1984年生まれ。東京都江戸川区出身。小学2年生でバレーボールを始める。高身長を生かし、瞬く間にバレーボール界注目の選手となる。高校時代に日本代表に初選出されると、その後もオリンピックやワールドカップなどに登場し、数々の試合でエースとして活躍。現役引退後は、バレーボール教室を開いたり、「スポーツを止めるな」の理事としてアスリート支援に力を入れており、その活躍は多岐にわたる。プライベートでは双子の母である。

美田純／アフロスポーツ

「脊柱管狭窄症」の手術自体にも高いリスクがありました。「手術をしてもコートに復帰できるか分からない」という不安もあり、現役を退くという選択が頭をちらつき始めたのがこのころでした。今でも日常生活をする中で、腰に痛みやしびれを感じる時があります。実は、もともと子どもが好きということもあり、現役引退後のセカンドキャリアの選択肢として、保育士を考えていたのですが、保育士となると腰を曲げて、子どもの目線に合わせた姿勢での仕事が多くなります。ただでさえ、身長が高いですから腰の痛みを抱えての仕事は大変だと感じ、断念しました(笑)。

—怪我以外にも代表活動中に精神的な辛さがあったという記事を拝見しました。

代表チームでは、ミスをすると厳しく指摘される毎日でした。腰の怪我に加え、「下手だ」といわれ続けたことで自信を失い、思うようなプレーができなくなっていました。小川先生の指導の下でのびのびと競技に向き合えた中高時代とのギャップに苦しみながら過ごしていたと思います。

そんな中、私が代表として活動していた当時は、女子バレー

ルの人気や注目度が高く、特にオリンピック前は雑誌やテレビで頻繁に取り上げられていたようです。代表活動中は、宿舎と練習場の往復だけの生活で、テレビを観る余裕もありませんし、今のようにSNSで手軽に情報を入手できない時代です。それでも試合会場の出待ちのファンの数に驚いたり、たまたま入った本屋さんで自分の名前を目にしたりで、世間からのプレッシャーも強く感じていました。そのプレッシャーを力に変えられずに、逆に精神的に大きな負担になってしまっていました。

——きっと想像を絶する大きなストレスだったのですね。どのようにストレスへの対処をされていましたか。

代表活動中は朝・午前・午後・夜と1日4回練習をこなしており、トレーニング施設の外に出ることはほとんどありません。施設の近くに本屋が入っているような大きめのスーパーがあり、そこに行くことが数少ない気分転換でしたが、そのうちスーパーに外出することさえも辛くなりました。悩みを誰かに相談することもできませんでした。代表活動メンバーはチームメイトといっても、オリンピック出場を争うライバルのような関係性でもあり、簡単に弱音や悩みは吐き出せませんでした。さらに、自分は周囲から「恵まれた環境で、順調に競技を続けてきた」と見られているのではないかと思い込み、「私の悩みは贅沢で、相談するものではない」という気持ちも強かったです。

結果的にストレスへの対処ができず、徐々に心身の不調が現れるようになりました。

——何か不調のきっかけとなるような出来事があったわけではなく、「徐々に」不調が現れるようになったのですね。その時の様子

を詳しくお聞かできますか？

2004年のアテネオリンピックが終わったあたりから、「私、何かおかしいな」と感じるようになりました。痛み止めを服用し続けて、何とかオリンピック期間を乗り切りましたが、大舞台を終えて、バーンアウト状態で目標を見失っていたころです。「トップ選手としてのプレッシャー」「長年にわたって悩んできた怪我」「オリンピック後の燃え尽き」、それらが複雑に絡み合った結果、体に最初に現れたのは不眠の症状でした。

毎日厳しいトレーニングを積んでいるにもかかわらず、ベッドに入っても眠れない日々が続くのです。明け方まで眠れずに、次の日にそのまま練習に行き、パフォーマンスが上がらずに、監督に怒られる。次の日のトレーニングを迎えることが怖くなつて、また眠れない——まさしく負のループでした。そこからめまいや動悸といった身体症状が次々と現れるようになりました。人前でうまく話すことができなくなったり、汗が止まらなくなったり、強い不安を感じるようになりました。初めは自分の身体に起きている症状を周りにも必死に隠していたと記憶しています。それは自分の不調を「認めたくない」という気持ちがどこかにあったからかもしれません。

結局症状が出始めてから、しばらくは一人で悩み続けたと思います。ちょうど腰の手術を経て、復帰した代表合宿のメディカルチェック時に、信頼している医師に、今自分に起きている状況を話してみると、「この薬を飲んでみよう」と精神安定剤を処方されました。

薬をやめて、症状が再発することが怖かったため、引退後もしばらくは精神安定剤を服用していました。心の不調と向き合い、回復するまでには長い時間が必要でした。

——そのような辛い経験があったのですね。近年では、アスリートのメンタルヘルスが注目されることも増えてきました。

トップアスリートは「強靭な精神を持っている」と思われるがちですが、実際にはアスリート特有の要因でメンタルの不調を抱えることも少なくありません。私自身、「トップアスリートはこうあるべきだ」という偏ったイメージに縛られ、本当の自分を隠して“強いアスリート”を演じていたことが、とても辛かったです。

さらに、アスリートは常に誰かの評価にさらされているという感覚があります。試合に勝つか負けるだけでなく、特にチーム競技では、普段の練習から「メンバーに入れるかどうか」が問われ続けています。気を張り詰め続けなければならない状況が、どれほど心の負担になるか、私も身をもって経験しました。

私はメンタルの捉え方について、「強い・弱い」ではなく「安定しているか・していないか」だと考えています。誰もが常に安定しているわけではなく、毎日を懸命に過ごしていれば、落ち込んだり、気分が乗らない日があることは自然なことです。現役時代の私は、この考え方ができるに、何かで失敗するたびに「私はメンタルが弱い」と自分に言い聞かせてしまっていました。今の私だったら、その時の私に「あなたが弱いのではなくて、今はメンタルが安定していない時だから、周囲の人を頼って安定させるためにはどうしたら良いか考えていこう」と声をかけると思います。





アスリートも一人の人間であり、競技以外にもそれぞれの人生があります。だからこそ、早い段階からメンタルヘルスに向き合うことが、結果的に大きなダメージを防ぎ、むしろ強くなるためのトレーニングとして不可欠です。この認識が、もっと広がっていってほしいと願っています。

——大山さんは現在、アスリート支援の一環として「スポーツを止めるな」の活動のほか、三重県のバレーボールチームに専属で関わられています。具体的にはどのような支援をされているのでしょうか。

それこそ、選手のメンタルヘルスのサポートが主な仕事の一つです。私は精神疾患の専門家ではありませんので、不調を抱える選手がいた場合は病院を紹介したり、専門家につなげたりする役割を担っています。そのほか、ウェルビーイングや引退後のキャリア支援を目的に、選手との面談も実施しています。選手とのコミュニケーションのなかで、秘密にしておきたいことや、プライベートの悩みに触れることもありますが、守秘義務を守り、選手が安心して相談しやすい環境をつくるということを意識しています。

三重のチームということもあり、面談はオンラインが中心です。しかし、メンタルの不調は言葉だけでなく、練習や試合中の表情、息遣いといった細かな変化から気づけることが多いものです。直接そばで選手を見守れない難しさを感じこともあります。

——そう考えると、日常的に一番近くで選手を見ている指導者やコーチの存在がいかに重要であるかということが分かりますね。

まさにその通りです。選手と指導者は、家庭以外で最も多くの時間を共にする存在であり、特にジュニア期には心身の発達に大きな影響を与えます。場合によっては親以上の影響力を持つこともあるでしょう。

スポーツの経験は、子どもにとって貴重で有意義な人生経験になります。しかし一方で、後遺症として残るほどの大きな怪我を背負うリスクや、子どもの自己肯定感を下げたり、精神的負担を大きくする可能性があります。こうした二面性を理解し、広い視野を持って子どもに接することが、指導者に求められる役割だと感

じています。

——現在スポーツに取り組む子どもたちやアスリートに、伝えたいことはありますか。

私はこれまで、スポーツを通じて理不尽な指導を受けたり、大きな怪我やメンタルの不調を抱えたりしながら競技生活を送っていました。もちろん、そのすべてから学びや得られたものはありますが、本来は誰にも経験してほしくないことです。それでも、もし今まさに辛い気持ちを抱えている子がいるとするならば、「あなたのように悩んでいる人はたくさんいるよ」と伝えたいです。かつての私自身、この言葉に大きく救われました。だからこそ、自分の経験が、同じように苦しむ子どもたちの助けになればと願っています。

スポーツの結果がどうであっても、そのままのあなたを必要してくれる人は必ずいます。寝る前に「今日頑張ったこと」を思い出してみてください。どんなに小さなことでも、自分を褒めてあげることが大切です。

——これからの子どもたちが健全にスポーツに取り組める環境を、大人が守っていく責任を改めて感じました。本日はお忙しい中、貴重なご体験をお話しいただきありがとうございました。

(収録 2025年3月25日)

注目の一冊!!

**PDPの教科書
アスリートを支える新しいカタチ**

**PDPの教科書
アスリートを支える新しいカタチ**

Player Development Program

アスリートを支える新しいカタチ

大山加奈さん

PDP(プレイヤーデベロップメントプログラム)は、「スポーツ選手という自分は人生の一部であり、それがすべてではない」という考え方や「Better people make Better player=より良い人がより良いアスリートを創る」という理念に基づいて、アスリートが「一人の人間」として現役中も、その先も、人生を大いに楽しみ豊かに生きていくよう支えるための取り組みです。

主要目次

- 第1章 PDP(Player Development Program)って何?
- 第2章 日本版PDPの動き
- 第3章 PDPのこれから

一般社団法人Japan PDP 監修
小塙靖崇・小沼健太郎・川村慎・塘口雅則・山下慎一 著
A5判・136頁・定価 1870円(税込)

ネットが無いネット型ゲーム

—ビッグボールで広がる新たな学び



琉球大学教育学部附属小学校
教諭 大城潤喜



1 はじめに

小学校体育で扱う「ネット型ゲーム」(バレーボールやキャッチバレーなど)は、子どもたちにとって魅力的である一方、授業づくりの難しさを感じる領域でもあります。ラリーが続かず面白さを味わいにくい、動き方が分からず立ち尽くす子が出る、ミスをすると責任が目立ってしまう。

こうした課題は、多くの先生方が実感されているのではないでしょうか。

そのような困りに対して、私は「キンボール」をモチーフにした教材「ビッグボール」を実践しました。直径約100cmの大きく柔らかいビーチボールを活用することで、ネット型の面白さを誰でも体感できるようにした取り組みです。本稿では、その魅力と授業での工夫を紹介します。

2 ビッグボールという教材

公式キンボールは直径122cm、価格も高額で導入のハードルが高いのが実情です。そこで、市販の1,000円前後で購入できる大玉のビーチボールを用い、誰でも取り組める「ビッグボール」として教材化しました。

ルールは「コートにボールを落とされたら相手の得点」というシンプルなもの。高さ1.8m以上に打ち返すという“見えないネット”を設定することで、ネット型の要素を取り入れています。また、3チーム同時にプレイする三つ巴形式とすることで、待ち時間を減らし、学級全員が関わり続けられるようにしました。

3 実践の工夫

ビッグボールの大きさと柔らかさは、子





どもにとって「やってみたい！」を引き出す大きな要因です。ボールの落下地点を予測して入り込む、全身で受け止める、仲間と声を掛け合って弾き返すなど、自然とネット型の基本動作に近い動きに近づいていきます。

授業では「どうしたらボールを落とせるかな？ひろえるかな？」という問い合わせを設定しました。子どもたちはゲームを通して問い合わせ、動きや作戦を考え、試しては振り返る学習を繰り返します。授業の流れは、(1)準備運動(リズムダンスやボール遊び)→、(2)ゲーム①→、(3)チームでの作戦タイム→、(4)ゲーム②→、(5)振り返り、というサイクルを基本としました。

特に(5)振り返りでは、作戦ボードやワークシートを活用し、うまくいった工夫や次に挑戦したいことを共有します。このプロセスによって、単なる勝ち負け以上に「学び合うことの面白さ」が引き出されました。

4 子どもたちの姿

授業の初期段階では「どう動けばよいか分からず」と戸惑う姿が多く見られました。

ところがゲームを重ねるうちに、「遠くに飛ばしたい」「空いている場所に落としたい」といった具体的な作戦が子どもから生まれるようになりました。

中盤になると「相手のいないところをねらおう」「打つ人を変えてみよう」といった相手をだます工夫が広がり、守備でも「ボールの周りを囲もう」「ぐるぐる回ってスペースをなくそう」といったチーム作戦が出てきました。当初は自分たちの作戦を秘密にしていたチームも、やがては互いにアイデアを共有し合うようになりました。仲間と共に課題を解決する姿へと変化していました。

授業の終盤には、運動に苦手意識を持っていた子が大きなボールを受け止めてチームを救う場面も多く見られました。周りから自然と大きな拍手が起り、仲間を認め合う温かな雰囲気が広がったのが印象的でした。

5 実践の価値

ビッグボールには次のような価値や魅力があると感じています。

①技能差を超えて楽しめる



大きくゆっくり落ちるボールは、ボールに恐怖心がある子でも関わりやすく、全員が夢中になってプレーできます。

②協働性を引き出す

一人では抱えきれない大玉だからこそ、仲間と協働する必然性が生まれます。

③探究的な学びを促す

「どうしたら落とせる？ひろえる？」という問い合わせを追究する中で、子どもたちは作戦を立て、実行し、振り返るサイクルを繰り返します。

④導入・運営がしやすい教材

1,000円前後で購入できるため、学校現場でも気軽に実践可能です。さらに、ネットや支柱の準備が不要で、ボール一つあればすぐに始められます。ネット型ゲームで課題となる「準備や片付けで授業時間が奪われる」という困りを解消できる点も大きな魅力です。

6 おわりに

ビッグボールは「ネットがないネット型ゲーム」として、誰もが参加したくなる魅力的な教材だと考えます。子どもたちは、運動を「する」だけでなく、仲間の工夫を「みる」、仲間を「支える」、自己やチームの特徴を「知る」、そして自分たちでルールや作戦を「つくる」という多様な運動との関わりを通して学びを深めています。

本実践を通して、運動好きな子も苦手意識のある子も、誰もが仲間と喜びを共有できる姿が見られました。体育科の授業が「勝敗」だけでなく「学び合い」「支え合い」の場となるよう、今後もビッグボールの魅力を広げていきたいと思います。

すべての生徒が共に学び合う ことができる保健体育授業

『共生』×『アダプテッドスポーツ』
=『インクルーシブ体育』



静岡県磐田市立竜洋中学校
教諭 高橋卓也

で、試合で何本スパイクを決めたからA評価というような、「技能の量的評価」は『共生』の視点から遠ざかる要因となります。スパイクが決まるかどうかは別にして、フォームの正しさやスマーズさを評価したり、空いた場所を狙ってボールを返しているかを評価したりするなど、「技能の質的評価」を心がけることが重要です。

2つ目の視点—— 『アダプテッドスポーツ』

『アダプテッドスポーツ』とは、年齢や性別、体力、障害の有無など、参加者の特性に合わせてルールや用具を調整し、誰もが楽しめるように工夫されたスポーツのことです。ボッチャや車いす競技といったパラスポーツもこれに含まれます。『共生』の視点を技能(スポーツ)にしぼった考え方とも言い換えられるでしょう。

元々のルールのまま授業を進めると、難易度が高くてゲームにならないという場面はよくありますよね。『アダプテッドスポーツ』の視点で体育の授業づくりを行うことで、これまで漠然と行っていた場の設定や教具の工夫を言語化できますし、ボールの大きさや重さを変えるなど、固定概念に捉われない新しい工夫に気付くこともできます。

ただし、注意しなければならない点も

1 はじめに

私が勤務している静岡県磐周地区では、男女共習化が進んで間もないことや、特別支援学級の生徒が通常学級の授業に参加する機会が増えていること、小学校での水泳大会や陸上大会がなくなり、運動能力の差が大きくなっていることなど、指導上配慮すべき点が増加しています。このような状況は、今後ますます広がっていくと考えられますし、決して磐周地区だけに限ったことではないと考えます。

そこで磐周地区保健体育科では、すべての生徒が共に学び合うことができる『インクルーシブ体育』の実現を目指して授業づくりに取り組んでいくことにしました。磐周地区的先生方と研修を重ね、試行錯誤しながら授業づくりをする中で、後述する2つの視点が重要であると考えました。

2 1つ目の視点—— 『共生』

保健体育における『共生』とは、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現するために、「する・みる・支える・知る」といったスポーツとの多様な関わり方があることを理解し、授業の中で誰とでも協働し、個性を尊重しながら学び合うことだと考えます。

授業づくりの中でイメージしやすいのは話し合い活動ですよね。仲間のよさを伝えたり、違いを認めようしたりする話し合いや振り返りを、適切なタイミングで実施することが望ましいです。その活動に必然性をもたらすことで、運動能力や男女の違いに関係なく意欲的に意見を伝えることができるようになります。

また、技能の評価についても注意が必要

自分の技能の特徴と仲間の特徴をふまえて、あなたの所属したチームではどのような作戦や工夫を立てましたか？

ある生徒(E)の
単元後の記述

自分たちはスマッシュなどの打つようなチームではなかったので、自分のミスができるだけ減らし、作戦勝ちできるようにじっくりと考えた。できるだけラリーを続けるために動いて羽を取るように意識したが、それよりも、ペアのFさんがプレーできる範囲は私は取らないで、少し後ろにいてカバーすることを意識した。はじめFさんの得意なプレーがあまりよくわからなかつたし、自分でもわかつてなかつたのでフォーメーションをたくさん変えて、どれが自分たちに合っているのかを探した。Fさんが欠席のときも、私なりに自分の得意と多分Fさんの得意なプレーを考えて、トップアンドダウンドラッシュ私が後ろでやろうとしていた→でもFさんと話し合ったとき、自分は後ろが得意だと言っていたので位置を入れ替えてやってみた。でも結果はうまくいかず→トップアンドダウンドラッシュをやめて、サーブだけサイドバイサイドですぐ私が前でFさんが後ろに行くようにやってみた。→それでも二人ともしっかり前後に移動ができなく取れる羽も取れていなかった。→最終的には私が後ろでFさんが前の形になり、わたし的にはそれが一番良かった。

Fさんは自分の上や後ろに来た羽を返すのが苦手なのかなと練習していくうちにわかり、私はフライトをたくさん使えるわけではないけど、ハイクリアはなんとかできたり、空いている場所を狙うなど打ち返す方向はしっかり考えて返したりしていたので、最後の形が一番成功したのだと思う。試合ではなかなか勝てなかったけど、自分が納得できるフォーメーションが見つかってよかったです。

あります。それは、手当たり次第にルールを変更してよいわけではないということです。学習指導要領に記載されている内容から逸脱してしまうと、それはもはや体育の授業ではなくくなってしまうからです。学習指導要領の内容に準拠し、その単元の特性や技能で例示されている内容等を踏まえて工夫を行うことが大切です。

実践例

上記の2つの視点を踏まえ、今年度実践した体育授業を紹介させていただきます。単元は『球技・バドミントン』です。

まずは『アダプテッドスポーツ』の視点です。授業を始めてみると、シャトルをラケットに当てるというバドミントンの入り口に難しさを感じている生徒が数名いました。そこで長さが極端に短いミニラケットを用意することにしました。ミニラケットは、手の近くでシャトルを打てるるので、感覚的なズレが小さく、空振りなどのミスが減ります。

今回は、通常のラケットとミニラケットのどちらかを生徒が自ら選択してよいこととしました。運動能力の高い生徒が「素早い動きがしたいから」という理由でミニラケットを選択したり、単元の序盤はミニラケットを使用していたが、中盤から後半は通常のラケットに変更したりする生徒が現れました。自分の技能に合わせてラケットを選ぶことができるというルールが、バドミントンに苦手意識のある生徒でも、前向きに参加できる大きなポイントとなりました。

次に『共生』の視点です。単元の中盤に、男子2人と女子2人の計4人のチームを作ります。この4人でチーム学習を常に行い、練習の中で互いの得意不得意なフライトやプレーエリアを理解し合う「話し合い」の時間を設定します(フライトとは、スマッシュやハイクリアなどのシャトルの軌道のこと)。単元終盤のゲームでは、4人チームの中で男女混合のミックスダブルスを2つ作ります。さらに試合を前後半制とし、2つのペアが半分ずつ試合に出場して勝敗を競うルールにしました。

そうすることで、ペア同士の話し合いはもちろん、もう片方のペアへのアドバイスも積極的に行うようになります。単元の終盤では、時間を設定せずとも自然と作戦会議が始まるようになりました。そこには、運動能力や男女の違いは関係なく、どうやったら勝てるだろうかと思考をめぐらし、真剣に意見を伝えあう生徒たちの姿

がありました。

5

おわりに

今回紹介した実践例はあくまで一部分に過ぎませんが、授業中の生徒の姿や振り返りの記述から、『共生』と『アダプテッドスポーツ』という2つの側面から授業づくりを行うことが『インクルーシブ体育』の実現に近づく手立てとして有効であると感じました。2つの視点が掛け合わることで、授業の一部分だけではなく、すべての時間がインクルーシブな活動に変わっていきます。

授業づくりの正解は1つではありませんので、一つの例として、いくらかでも参考にしていただけたら幸いです。これからも磐周地区全体で、『インクルーシブ体育』の実現を目指し、よりよい授業づくりに研鑽していきたいと思います。



「小さじ一杯の工夫」で 授業が変わる！ 子どもが変わる！

国士館大学教授 細越淳二

ふわっとジャンプのための魔法のことば 「イチ・ニ・レッ・ツ・ゴー！」

走り高跳びや走り幅跳びの助走のリズムは、一般的に5歩助走なら「イチ・ニイ・イチ・ニ・サン！」ではないでしょうか。今夏は新国立競技場で世界陸上競技選手権大会が開催され、世界のトップアスリートがこのリズムで素晴らしいパフォーマンスを見せてくれました。

しかし子どもたちの動きの様子を見ていると、最後の3歩をリズムアップすることに課題を感じる場合もあるようです。そこで跳躍運動の助走の最後の2歩を強調するリズム「イチ・ニ・レッ・ツ・ゴー！」を紹介します。



「レッ」で少し歩幅を広くし、「ツ・ゴー！」でト・トーンと勢いよくジャンプします。こうすると、それまでよりも跳躍角度が生まれて「ふわっとジャンプ」になっていきます。リズムの変化で動きを変える「小さじ1杯の工夫」の例です。

(国立教育政策研究所『指導と評価の一体化』のための学習評価に関する参考資料より)



毎日新聞社会部記者 斎藤文太郎

「調整授業時数」で広がる学校の裁量

学校の判断で教科のコマ数や1コマの時間数を削り、新しい活動に充てる——。そんな教育課程が実現しそうだ。

中央教育審議会の特別部会で続いてきた学習指導要領改訂の議論。2025年9月に次期指導要領の方向性が「論点整理」として示された。その中で強調されているのは多様な子どもたちを包摂する柔軟なカリキュラムづくりだ。

背景にあるのは子どもたちの多様化だ。不登校や発達障がい、外国にルーツを持つ子どもも増加し、学力や理解度の差も大きい。文部科学省幹部は外部向けの講演資料で、学校では学力の中間層に合わせた授業をせざるを得ず上位層と下位層が置き去りになっているとし、「みんなで一緒に」の足場がとても悪くなっている」と指摘している。

こうした状況にどう対応するかが次期指導要領のポイントの一つとなる。具体的な方法として提案されているのは、「調整授業時数」という仕組みだ。

例えば、小学4年の国語は年間245コマの授業が必要だが、一定程度削減する。あるいは、小学校で45分間と設定されている1コマの授業時間を40分に短縮する。これらを学校の判断で行い、残った時間は「余白」として子どもの強みを伸ばす指導や興味関心に応じた探究、教員同士の研修の時間などに充てる。

次期指導要領の実施は2030年度以降だが、文科省は2026年度から調整授業時数を先取りして導入する制度を試験的に始める。「余白の使い方が現場任せになる」という懸念に対応するため、本格導入時までに参考事例を多数

創出したい。そんな狙いがある。

余白をどう使うか、教員の力量はますます問われることになる。最も近くで子どもを見ている教員の声をどうカリキュラムに落とし込むか、学校の風通しの良さも重要になりそうだ。何より大切なのは、教員が子どもと授業に集中できるよう、学校に過度な期待や要望を寄せない社会のあり方ではないか、という気もしている。

体育と保健のひろば 11号

No.11(通算11号) 2025年11月1日発行

編集 大修館書店編集部

発行所 株式会社 大修館書店

〒113-8541 東京都文京区湯島2-1-1

TEL03-3868-2298

FAX03-3868-2645

出版情報 <https://www.taishukan.co.jp>

印刷・製本 広研印刷株式会社